



# VTT SUR LES PISTES KIRGHIZES



Circuit Vélo tout-terrain



Dès 2 participants



A partir de 1950 €



Durée 14 jours



Prochain départ



Niveau : Modéré



## Descriptif :

Offrez-vous une visite fascinante dans les montagnes et les vallées du Kirghizistan. Vous testerez votre endurance lors de longues ascensions vers les cols de montagne et profiterez d'une promenade rafraîchissante vers les vallées verdoyantes.

Le Kirghizistan est un pays montagneux avec de nombreux cols, de larges sentiers de berger et des prairies alpines lisses. C'est tout simplement parfait pour le VTT.

## Les points forts :

- Magnifique immersion dans le monde semi-nomade kirghize vers le superbe lac Son Kul et dans les différents jailoo (paturages d'été) traversés.
- Observer la faune et la flore exceptionnelle dans les massifs montagneux du Tian Shan
- Des nuits sous la yourte et des bivouacs dans de magnifiques cadres de montagnes



## Jour par jour

Voyagez sur mesure !

Nous vous proposons un itinéraire conçu avec soin et déjà testé. Celui-ci est néanmoins indicatif et modulable. Sans aucun engagement de votre part, n'hésitez pas à prendre contact avec l'un de nos conseillers spécialistes. Il se fera un plaisir de recueillir vos attentes, de composer avec vous l'itinéraire de votre choix et de vous adresser un devis personnalisé et détaillé.

### Jour par jour :

#### JOUR 1

##### 📍 Bichkek

Arrivée à Bichkek au petit matin. Accueil par notre guide et transfert à l'hôtel pour un temps de repos.

Après le petit-déjeuner, nous commençons notre première promenade pour découvrir la capitale du Kirghizistan avec notre guide.

Bichkek est une ville verte avec de nombreux parcs et jardins. C'est aussi une capitale culturelle que nous découvrons, avec des opéras, des théâtres kirghiz et russe, des cirques et des orchestres philharmoniques, sans oublier le Bazar d'Och. Nous nous rendons également à la nouvelle mosquée et à l'église orthodoxe.

**Hébergement : hôtel (altitude 800 m)**

**Marche : 4-5 h**

**Transfert : 0,5 h**

**Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner, dîner**

#### JOUR 2

##### 📍 Bishkek – Kyzyl Oi

Passage du col de Töö-Achuu (3200 m) pour rejoindre la vallée de Suusamy. Nous suivons la rivière de Kökömeren. Nous traversons les villages de Kojomkul et Suusamy. La nuit est dans une famille d'accueil à Kyzyl-Oi, un village pittoresque au bord de la Kökömeren.

**Hébergement : guest-house (altitude 1750 m)**

**VTT : 40 km**

**Dénivelé : -300**

**Transfert : 3h**

**Repas inclus : Petit-déjeuner, déjeuner, dîner**

### JOUR 3

#### 📍 Kyzyl Oi – Kara Ketché

Notre but d'aujourd'hui est d'arriver au pied du col de Kara Ketché. Bivouac dans les gorges de Kara Ketché à 2500 m d'altitude.

Nuit sous la tente.

**Hébergement : tente (altitude 2500 m)**

**VTT : 40 km**

**Dénivelé : +1000**

**Transfert : 1,5 h**

**Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner, dîner**

### JOUR 4

#### 📍 Kara Ketché – Lac Song-Köl

Passage par le col de Kara Ketché dans la matinée. Nous arrivons au lac Song-Köl. Situé à 3000 mètres d'altitude, le lac turquoise entouré de vastes steppes est l'un des endroits les plus pittoresques du Kirghizstan. Entouré de riches prairies connues pour être les meilleurs pays pour les bergers semi-nomades qui viennent en grand nombre pendant l'été.

Nuit sous la tente.

**Hébergement : tente (altitude 3000 m)**

**VTT : 60 km**

**Dénivelé : +800 / -300**

**Transfert : 0 h**

**Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner, dîner**

### JOUR 5

#### 📍 Lac Song-Köl – Vallée de Kara Kujur

Nous suivons la rive nord-est du lac Song-Köl jusqu'au col de Kalmak-Achu. Belle descente du col, jolies photos d'animaux, de nomades dans leur quotidien, de leurs troupeaux, de beaux paysages. Nous descendons vers le village de Tölök en longeant la rivière de Keng-Suu. Transferts vers les vallées de Kara Kujur.

Nuit sous la tente.

**Hébergement : tente (altitude 2700 m)**

**VTT : 55 km**

**Dénivelé : +440 / -1000**

**Transfert : 2 h**

**Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner, dîner**

## JOUR 6

### 📍 Vallée de Kara Kujur – Eki Naryn – Vallée d’At-Bachy

Départ pour la vallée de Eki-Naryn. La vallée d'Eki-Naryn est un coin magnifique et sauvage du Kirghizistan. Le nom de la vallée en kirghize signifie "deux Naryn". C'est la jonction de deux rivières, le petit Naryn et le grand Naryn. Pique-nique en route.

En fin d'après-midi transfert à At-Bachy. Nous arrivons au village d'At-Bachy, situé dans une vallée entourée de sommets culminant à plus de 4700 mètres d'altitude.

Nuit chez l'habitant.

**Hébergement : chez l'habitant (altitude 2000 m)**

**VTT : 60 km**

**Dénivelé : +600 / -1000**

**Transfert : 2 h**

**Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner, dîner**

## JOUR 7

### 📍 Vallée d’At-Bachy - Jailoo Kamandy

Nous quittons le village d'At-Bachy avec notre véhicule. Après un petit temps de route, c'est à vélo que nous rejoignons tranquillement le jailoo de Kamandy. C'est ainsi que l'on nomme l'estive, zone de pâturages d'altitude en été. Arrivée et installation au jailoo en début d'après-midi.

Nuit sous la yourte, chez les nomades.

**Hébergement : yourte (altitude 2750 m)**

**VTT : 30 km**

**Dénivelé : +400 / -100**

**Transfert : 1 h**

**Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner, dîner**

## JOUR 8

### 📍 Jailoo Kamandy

Pendant l'été, cette zone d'estive est occupée par de nombreuses familles qui s'y rendent depuis leurs fermes avec leurs troupeaux et s'y installent pour plusieurs mois.

Rester au jailoo avec une famille d'éleveurs est le meilleur moyen de découvrir leurs rythmes de vie quotidienne, d'assister ou de se joindre au rassemblement d'un troupeau, de participer à la traite des juments et à la préparation du fameux « koumiss » ... avant de le goûter. C'est aussi l'occasion d'aider à la préparation des repas, de rire et de chanter ensemble, de jouer avec les enfants nomades. Sans oublier de se rendre sur les crêtes alentour afin de profiter d'un paysage incomparable.

Nuit sous la yourte, chez les nomades.

**Hébergement :** yourte (altitude 2750 m)

**Marche :** 3 h

**Transfert :** 0 h

**Repas inclus :** petit-déjeuner, déjeuner, dîner

## JOUR 9

### 📍 Jailoo Kamandy - Vallée de Kök-Kya

Aujourd'hui, nous pédalons jusqu'à la vallée de Kök-Kya, ou nous avons l'accès au lac Köl-Suu le lendemain. La faune et la flore de la vallée, la très belle vue sur le glacier, les sublimes paysages alentour, l'air pur, les edelweiss sous nos pieds... un régal pour nos sens ! Une petite-balade d'une heure en arrivant dans la vallée.

Nuit sous la tente.

**Hébergement :** tente (altitude 3340 m)

**VTT :** 60 km

**Dénivelé :** +900 / -400

**Marche :** 1 h

**Transfert :** 2 h

**Repas inclus :** petit-déjeuner, déjeuner, dîner

## JOUR 10

### 📍 Vallée de Kök-Kya – Lac Köl-Suu – Vallée de Kök-Kya

La journée est consacrée à la découverte du lac Köl-Suu, que nous atteignons en randonnée pédestre ou randonnée équestre (option). Situé à 3500 m d'altitude, ce lac est absolument différent des précédents dans la structure de son environnement. Cerné de hauts rochers, il nous accueille comme dans un écrin d'eau turquoise et nous donne l'impression d'être au bout du monde.

**Hébergement :** tente (altitude 3340 m)

**Marche :** 4 h

**Dénivelé :** +200 / -200

**Transfert :** 0 h

**Repas inclus :** petit-déjeuner, déjeuner, dîner

## JOUR 11

### 📍 Vallée de Kök-Kya – Lac Tchatyr-Köl

Nous reprenons place à bord de notre voiture au début de la journée pour rejoindre le lac Tchatyr-Köl, troisième plus grand lac du Kirghizstan et dont le nom signifie littéralement « lac céleste ». Arrivée à vélo au lac Tchatyr-Köl, installation et repos.

Nuit sous la tente.

**Hébergement : tente (altitude 3500 m)**  
**VTT : 40 km**  
**Dénivelé : +800 / -500**  
**Transfert : 4 h**  
**Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner, dîner**

## JOUR 12

### 📍 Lac Tchatyr-Köl – Caravansérail Tach Rabat

Notre dernière journée de VTT nous mène sur les traces des anciennes routes de la soie jusqu'au Caravansérail de Tach-Rabat. Le Caravansérail de Tach-Rabat est un vestige historique majeur de la route de la soie au Kirghizstan.

Diner et nuit sous la tente.

**Hébergement : tente (altitude 3000 m)**  
**VTT : 45 km**  
**Dénivelé : +700 / -300**  
**Transfert : 1 h**  
**Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner, dîner**

## JOUR 13

### 📍 Caravansérail Tach Rabat – Bichkek

Départ pour Bichkek. Nous roulons toute la matinée en direction de la capitale. Après-midi libre pour flâner dans l'atmosphère vibrante d'Och Bazar, endroit idéal pour effectuer les derniers achats avant le retour ou pour profiter de quelques dernières visites. Diner d'adieu avec votre équipe.

**Hébergement : hôtel (altitude 800 m)**  
**Marche : 0 h**  
**Transfert : 6 h**  
**Repas inclus : petit-déjeuner, déjeuner, dîner**

## JOUR 14

### 📍 Bichkek – Aéroport de Manas

Transfert à l'aéroport et vols de retour.



## Budget / Prix

### Budget :

Nombre de participants	Prix par personne
2	1950 €
3-4	1799 €
5-6	1699 €
7-8	1599 €
9-10	1499 €

Supplément chambre individuelle : 150 €

### Le prix comprend :

- Les activités mentionnées dans le programme du VTT SUR LES PISTES KIRGHIZES
- L'hébergement dans des hôtels de catégorie standard, en guest-house et chez l'habitant (en chambre double ou twin), les nuits sous tente ou sous les yourtes
- La pension complète, pendant toute la durée du séjour
- Les boissons non alcoolisées, pendant toute la durée du séjour
- L'assistance et accompagnement de notre guide local francophone / anglophone durant tout le séjour
- Les transferts et transports des participants et des bagages pendant toute la durée du voyage
- La location des vélos

### Le prix ne comprend pas :

- Le vol international (ou tout autre acheminement jusqu'au lieu de rendez- vous) que chacun se doit de réserver, selon les indications horaires portées sur le programme pour un départ de Paris
- Les assurances (liste non limitative : assurance annulation pour les vols, assurance bagage, assurance individuelle pour prise en charge médicale et rapatriement, assurance en responsabilité civile sur place...)
- Les boissons alcoolisées
- Les activités, excursions, visites non-mentionnées dans l'itinéraire ou suggérées et précisées comme optionnelles
- La location éventuelle de chevaux pour les balades optionnelles (à titre indicatif, prévoir un coût de 25 € pour 2h de balade, payable sur place)
- Les dépenses à caractère personnel
- En fonction des contraintes sanitaires éventuellement en vigueur : le montant du test PCR pré-retour (35 € ou 40 \$), à conserver sous enveloppe jusqu'au dernier jour
- Les pourboires



## Conditions générales de vente 2022

### Règlement

Un acompte de 10% du montant du voyage est exigé lors de votre inscription.

- Pour cela, il suffit de nous adresser un virement.
- Les frais de transferts bancaires sont à la charge du client.

Le solde du voyage est à effectuer en euros à l'arrivée.

### Annulation pour raisons personnelles

Toute annulation d'inscription doit être notifiée par écrit à l'adresse mail : [exp.kyrgyzstan@gmail.com](mailto:exp.kyrgyzstan@gmail.com)

- du 49<sup>ème</sup> au 30<sup>ème</sup> jour avant l'arrivée : 50 % de la totalité du montant du circuit (supplément chambre individuelle compris, si nécessaire)
- à partir du 29<sup>ème</sup> jour avant l'arrivée : 100 % de la totalité du montant du circuit (supplément chambre individuelle compris, si nécessaire)

Toute annulation intervenant avant le 50<sup>ème</sup> jour précédant l'arrivée générera la retenue du montant total de l'acompte versé (\*). A partir du 49<sup>ème</sup> jour précédant l'arrivée, les frais d'annulation dus (desquels il conviendra de déduire le montant de l'acompte déjà versé) seront calculés selon le barème suivant :

### Annulation pour cause indépendante de la volonté d'Experience Kyrgyzstan ou des participants

(crise sanitaire, catastrophe naturelle...)

Toute annulation doit être notifiée par écrit, que ce soit de la part *d'Experience Kyrgyzstan* ou bien du/des participant(s). Si le circuit envisagé peut être repositionné d'un commun accord à une date ultérieure, *Experience Kyrgyzstan* conservera l'acompte versé par le(s) participant(s), la remise du solde du voyage restant à effectuer en euros à l'arrivée à date ultérieure, comme convenu initialement.

Tout participant ne pouvant envisager le repositionnement du circuit à une date ultérieure sera assujéti à la retenue du montant total de l'acompte versé (\*).

### Remboursement de services inutilisés

Le fait de ne pas participer à une activité ou une visite ne pourra donner lieu à aucun dédommagement financier.

En cas de contraintes locales, climatiques, politiques ou autres, l'agence se réserve le droit de modifier et de réaménager le programme. Tout sera mis en place pour effectuer les visites prévues ou les remplacer par d'autres, tout autant dignes d'intérêt

### Assurance

Nous vous recommandons vivement la souscription individuelle d'une assurance annulation pour le vol international, perte de bagages, assistance/prise en charge médicale, rapatriement, responsabilité civile sur place...

Les compagnies d'assurance locales n'assurent pas les étrangers pour le moment.

(\* La retenue de l'acompte versé (10% du montant du voyage) correspond aux frais supportés par Experience Kyrgyzstan pour la conception du circuit envisagé et la gestion administrative de l'inscription puis de son annulation.

## En savoir plus +

### Détails pratiques

#### Nombre de participants

Chaque circuit proposé est privatisable pour un groupe de 2 à 10 participants et devient alors personnalisable dans son déroulé.

#### Encadrement

Notre agence Expérience Kirghizstan vous garantit une expérience de voyage en immersion réussie, grâce à nos guides locaux francophones/anglophones et à notre logistique.

Pendant votre voyage, vous êtes accompagné par un guide dédié à 100 % à la réussite de votre circuit, qui vous fera découvrir des endroits splendides dans une nature totalement préservée.

Laissez-vous guider...

#### Hébergement

L'hébergement se fait à l'hôtel ou en guest-house en chambre double ou twin, chez l'habitant, sous tente ou sous yourte. Chambre single envisageable sur demande (sous réserve de disponibilité).

#### Budget & change

La monnaie au Kirghizstan est le SOM

Le Som kirghize (KGS) est divisé en 100 tiyins

1 € = environ 100 Som

1 \$ = environ 85 Som

Toutes les grandes villes ne sont pas équipées de distributeurs de billets.

Prévoir un budget de 150 à 300 €/personne pour votre séjour.

#### Achats et souvenirs

Les objets traditionnels sont : les shyrdaks, tapis ou tentures en feutre aux motifs colorés utilisés dans les yourtes par les nomades, mais aussi les ak-kalpak, chapeaux de feutre blancs décorés d'ornementations. Vous trouverez également divers articles en feutre comme des pantoufles, des yourtes en miniature. Vous pouvez aussi trouver des instruments de musique et des bijoux. N'oublions pas les fruits secs, pistaches et amandes sur les marchés (délicieux et bien moins onéreux qu'en France), ainsi que le miel.

#### VISA

Depuis le 27 juillet 2012 les citoyens de France, Belgique, Suisse, Angleterre, Australie etc. n'ont plus besoin de visa pour entrer au Kirghizistan.

#### Pourboires

Vous êtes libres de donner un pourboire si vous êtes satisfait de la prestation.

### Bagages

Lors des déplacements et transferts, chacun doit porter ses bagages. Nous vous conseillons de voyager avec un sac à dos, un sac de voyage souple, avec ou sans roulettes, ou sac polochon. Les valises sont déconseillées. Un petit sac à dos est très utile pour les déplacements en journée (appareil photos, lunettes, guide etc.), il pourra servir de bagage cabine.

### Formalités sanitaires à ce jour

Pour voyager au Kirghizistan, vous devez avoir des résultats négatifs du test PCR, dont la période ne dépasse pas 72 heures à partir du moment de l'échantillonnage de l'analyse, ou un document certifiant la réception du vaccin contre le coronavirus COVID-19 (en format papier ou numérique).

### **Equipement conseillé**

#### Vêtements :

Pour l'habillement, prévoir un système multi-couches. Les couches de vêtements les plus rapprochées du corps laissent facilement échapper la sueur. Les autres couches conservent la chaleur ou préservent le corps des conditions extérieures.

#### Vêtements recommandés :

- Veste Goretex (recommandé pour les treks)
- Doudoune
- Sweat ou veste polaire
- T-shirt
- Pantalon de randonnée (recommandé pour les treks)
- Casquette, foulard, bonnet
- Paires de chaussettes
- Sous-vêtements
- Gants
- Collant thermique (recommandé pour les treks)
- Cape de pluie
- Chaussures GORE-TEX outdoor
- Sandales

#### Matériel divers :

- Affaires de toilette & serviette de bains
- Des lingettes peuvent être très utiles sous la yourte et sous tente (recommandé pour les treks)
- Un petit nécessaire de couture
- Couteau de poche
- Gourde
- Bâtons télescopiques (recommandé pour les treks)
- Lampe frontale (recommandé pour les treks)
- Lunettes de soleil

#### Pharmacie

- Médicaments personnels
- Pastilles purifiantes (recommandé pour les treks)
- Médicaments contre la diarrhée et la constipation
- Somnifères
- Crème solaire à forte protection pour les lèvres et la peau
- Crème hydratante
- Steri-Strip
- "Compeed" pour les ampoules
- Pansement
- Lingettes alcoolisées désinfectantes
- Petit flacon de gel hydroalcoolique
- Stick à lèvres

# BIENVENUE AU KIRGHIZSTAN

En 1991, après avoir gagné son indépendance, le Kirghizstan a ouvert ses frontières aux touristes étrangers.

Le pays est situé dans la partie nord de l'Asie Centrale. Il est entouré de quatre pays : l'Ouzbékistan à l'ouest (1 099 km de frontière), le Kazakhstan au nord (1 051 km de frontière), le Tadjikistan au sud (870 km de frontière) et enfin la Chine (858 km de frontière). La superficie totale du Kirghizstan est de 198 500 km<sup>2</sup>.

Au sud-ouest du pays se trouve la chaîne de montagnes du Pamir-Alaï. Au nord-est se situent les monts du Tien-Shan dont le plus haut sommet, le pic Pobiedy, culmine à 7 439 m.

Les chaînes de montagne sont séparées par des vallées et des cirques montagneux

Au nord s'étend la vallée de Chui et de Talas, au sud-ouest la vallée du Ferghana et au sud la vallée de l'Alaï.

Le Kirghizstan est un pays montagneux avec des paysages, une faune et une flore très diversifiés. Il ne compte pas moins de 1923 lacs qui occupent ainsi 6836 km<sup>2</sup>. La rivière principale est la rivière Naryn et le plus grand lac est le lac Issyk-Köl.



# Le Kirghizstan en quelques chiffre



Superficie :  
198500 km<sup>2</sup>



Population : 6 636 803  
habitants



Décalage horaire : GMT/UTC+6  
(12h en France = 16h au Kirghizstan)

## Quand partir Saisons, climat

### Printemps



épanouis.

Au Kirghizstan, l'arrivée du printemps est marquée par des rafales enivrantes de vent chaud. Le pays, enfin libéré de l'étreinte glaciale de l'hiver, permet d'aller dans les montagnes et de profiter d'un séjour en plein air. Le printemps est si beau ici qu'il ne laisse aucune chance de se détendre dans une nature magnifique coloré. L'herbe vert émeraude est partout tapissée de fleurs nouvellement

### Activités



## Eté



En été, le Kirghizstan qui s'offre à vous est le pays des semi-nomades, des montagnes célestes et des lacs cristallins. La température est en moyenne de 31°C, mais elle peut atteindre 45°C en ville. Dans les montagnes, les étés sont plus frais. La température en juin-juillet peut descendre en dessous de 10°C la nuit. A des altitudes supérieures (plus 4500 mètres), les températures moyennes de juillet sont généralement

inférieures à 0 °C.

## Activités



## Automne



Ceux qui n'ont pas eu le temps de partir en vacances en été devraient être heureux, car l'automne en Asie centrale est célèbre pour son climat doux. Tout au long du mois de septembre, vous pouvez toujours vous détendre au lac Issyk-Köl, nager dans les eaux fraîches du lac et bronzer sur la rive sablonneuse. Les lacs de montagne de Song-Köl, Köl-Suu ou Sary-Chelek attendent également les voyageurs courageux qui décident de les rejoindre en voiture, à pied ou à cheval. Les cols de montagne et les rivières conservent encore la chaleur estivale et sont accessibles aux amateurs de trekking.

## Activités



## Hiver



Les hivers sont froids et enneigés, surtout en haute montagne. Les jours restent toutefois beaucoup plus chauds que les nuits. À Bichkek, l'hiver est principalement ensoleillé, mais souvent avec des brumes et des tempêtes. Nous vous invitons à faire du ski de descente et à découvrir le ski de randonnée au Kirghizstan !

## Activités



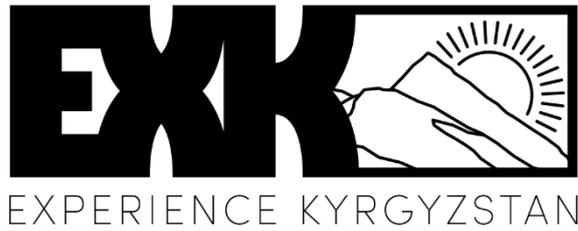
# Température moyenne

Temp. moyenne	JANV.	FÉVR.	MARS	AVR.	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
	-7° / -1°	1° / 9°	1° / 9°	7° / 17°	11° / 22°	15° / 27°	18° / 30°	17° / 29°	13° / 24°	7° / 16°	0° / 6°	-4° / 0°

# Quand partir pour...

Saison / Activité	JANV.	FÉVR.	MARS	AVR.	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
Trekking						+	+	+	+			
Randonnée équestre	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
VTT					+	+	+	+	+			
Ski de randonnée	+	+	+									
Raquettes à neige	+	+	+									
Circuit 4x4 en voiture	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

A bientôt au Kirghizstan,  
votre équipe « *Experience Kyrgyzstan* » !



[exp.kyrgyzstan@gmail.com](mailto:exp.kyrgyzstan@gmail.com)



+996 556 18 12 97  
+996 553 04 00 60



[www.experience-kyrgyzstan.com](http://www.experience-kyrgyzstan.com)